

Meditasi untuk mengikis Kilesa



Kita semua yang belum mencapai kesucian pasti masih memiliki tumpukan deretan kilesa. Kita sendiri terkadang tidak menyadari bahwa diri sendiri masih memiliki banyak kilesa, karena kilesa itu sangat licik dan licin bagaikan belut. Namun dipahami saja tidaklah cukup, melainkan kita juga harus berusaha untuk berjuang "menyadari dan mencatat" semua bentuk penghambat di jasmani dan mental untuk melenyapkannya.

Pernahkah kita mengalami rasa bosan, sedih, capek, atau mengantuk? Jawabannya pasti 'ya'. Kita semua pasti pernah mengalami perasaan-perasaan tersebut. Perasaan-perasaan itu timbul tenggelam mengikuti pikiran kita. Inilah yang disebut sebagai kilesa. Kilesa adalah bentuk-bentuk kekotoran batin yang dialami oleh seseorang yang belum mencapai tingkat kesucian. Umumnya, kita sebagai manusia menganggap kilesa sebagai hal yang wajar. Wajar untuk kita mengalami rasa bosan, kantuk, capek, dan bentuk-bentuk kekotoran batin lainnya, sehingga banyak dari kita enggan untuk melenyapkan hal tersebut.

Biasanya bila kita bosan, kita akan mencari aktivitas yang menghilangkan rasa bosan tersebut, seperti menonton televisi atau main game, sedangkan bila capek, kita akan pergi tidur. Namun, menghilangkan rasa bosan, capek, kantuk, dan sebagainya dengan mencari kegiatan lain adalah tindakan yang salah. Tindakan tersebut hanyalah cara kita menghibur diri ketika kilesa muncul dalam diri kita.

Perasaan-perasaan seperti capek, bosan, kantuk, dan sebagainya merupakan kekotoran batin yang timbul akibat bentuk kamma lampau kita, karena pada dasarnya manusia dilahirkan ke dunia dengan membawa kamma mereka masing-masing. Kilesa sendiri bisa dilenyapkan dengan cara mempunyai

pandangan benar akan bentuk kekotoran batin. Pandangan benar merupakan hal yang sangat penting supaya kita dapat memiliki moral yang benar dan tidak memiliki kehendak yang salah.

Seseorang yang memiliki kehendak yang salah akan berpikir bahwa segala sesuatu yang ia dapat adalah takdir dari Tuhan, sehingga orang tersebut akan berusaha untuk mencari pembuat takdir tersebut, bukan mencari penyebab yang sesungguhnya. Sang Buddha pernah mengajarkan bahwa segala sesuatu terjadi disebabkan oleh buah kamma lampau. Oleh karena itu yang harus dilenyapkan adalah sebab tersebut, bukan malah mencari sosok pembuat takdir.

Kita perlu menyadari bahwa kita memiliki banyak timbunan kamma akibat kelahiran-kelahiran yang lampau dan tidak mudah bagi kita jika ingin menguras semua kamma tersebut. Maka beruntunglah kita beragama Buddha. Sang Buddha telah mengajarkan pada kita tentang Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan (SJMBD) yang bisa membantu kita menuju pantai seberang. Untuk bisa mencapai pantai seberang atau Nibbāna, kita harus menjalankan praktik meditasi yang termasuk dalam Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan (SJMBD), karena mustahil bagi kita untuk mencapai Nibbāna hanya dengan mempraktikkan sīla.

[Meditasi adalah praktik untuk mengikis kilesa](#) dengan cara menyeimbangkan pikiran. Kunci keberhasilan dalam bermeditasi adalah dengan memiliki kesungguhan hati dan terampil menangani hambatan-hambatan baik fisik maupun mental.

Hambatan fisik yang dimaksud di sini adalah rasa sakit yang muncul di fisik kita, seperti rasa sakit di kaki. Hambatan mental adalah objek-objek lain yang terus menerus silih berganti memenuhi pikiran kita. Selain itu, pemilihan objek yang tepat juga bisa membantu kita mencapai keberhasilan dalam meditasi. Objek yang tepat dalam meditasi adalah dengan menggunakan objek jasmani atau nāma-rūpa. Jasmani adalah salah satu objek yang paling mudah untuk diamati karena jasmani kita sering mengalami rasa sakit.

Apabila dalam meditasi kita mengalami rasa sakit pada fisik jasmani kita, yang harus kita lakukan adalah mengamati dan mencatat rasa sakit tersebut, mulai dari muncul, berlangsung, hingga akhirnya lenyap. Dengan melakukan praktik ini, kita akan bisa melihat anicca (ketidakkekalan), karena pada dasarnya segala sesuatu tidaklah tetap atau permanen.

Ketika kita sudah berhasil melihat anicca dan mengikis kilesa, maka berbahagialah kita karena telah berhasil menemukan rakit yang akan membawa kita ke pantai seberang :)

Salam Dhamma!

Dikutip dari: Rangkuman isi ceramah Y.M. Bhikkhu Gunasiri pada majalah Sinar Padumuttara Edisi 015 halaman 08-09 ditulis oleh Febby Juniatarata.

Lihat [panduan meditasi lengkap](#) di situs ini.